

# Paccheri broccoli e frutti di mare



Oggi Frasincucina propone paccheri broccoli e frutti di mare, un primo piatto corposo ma al tempo stesso delicato. Un ottimo abbinamento, mare-terra, da un lato i broccoli e dall'altro i frutti di mare: calamari, vongole e gamberi.

**Ingredienti per 2 persone**

**250 g di paccheri**

**1-2 broccoli (in base alla dimensione)**

**2 calamari**

**500 g di vongole**

**300 g di gamberi**

**olio**

**sale**

Prima di iniziare la preparazione della ricetta, mettere le vongole in ammollo in acqua e sale.

Nel frattempo pulire i broccoli e ricavare le cimette.



Lavarli accuratamente e lessarli per qualche minuto in acqua già calda.

Mentre i broccoli sono sul fuoco, preparare un recipiente con acqua ghiaccio dove tuffare i broccoli non appena scolati. In questo modo restano più croccanti e mantengono il colore verde vivo.



Scolare i broccoli e saltarli in una padella con un filo d'olio a fuoco vivo, salare e tenere da parte.

Pulire i calamari, eliminando le viscere interne e la pelle. Tagliarli in piccoli pezzi e cuocerli in una padella con mezzo bicchiere di acqua. Dopo qualche minuto aggiungere un filo di olio.



Mentre i calamari sono sul fuoco sgusciare i gamberi ed eliminare l'intestino. Lasciarne un paio interi per la decorazione del piatto.

Aggiungere ai calamari, i gamberi e metà dei broccoli. Lasciar cuocere per 7/8 minuti.





**Nel frattempo lavare le vongole e metterle in una padella con un bicchiere di acqua, lasciarle aprire a fuoco basso. Quando sono tutte aperte, eliminare i gusci dalla metà di queste.**



**Aggiungere le vongole al resto del pesce e lasciar insaporire a fuoco moderato.  
Frullare l'altra metà dei broccoli in modo da ottenere una crema e farla addensare sul fuoco.**

Cuocere i paccheri, scolarli al dente e saltarli nel condimento aggiungendo un cucchiaino della crema di broccoli in modo da dare al piatto la giusta cremosità. Se necessario utilizzare l'acqua di cottura della pasta.



Aggiungere un filo di olio a crudo e servire.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)

